

OCAK 2025 NORMAL VE VEGAN MENÜ – 3. HAFTA SONUÇLARI

(17 -26 Aralık tarihleri arasında 24 katılımcı)

Çorbalar	n	%
Kırmızı Mercimek Çorba	15	62,5
Yayla Çorba	13	54,2
Tarhana Çorba	12	50,0
Düğün Çorba	9	37,5
Kremalı Brokoli Çorba	7	29,2
Buğday Çorba	5	20,8
Köylü Çorba	2	8,3
Balkabağı Çorba	2	8,3
Diğer (Tavuksuyu)	4	16,6

Yardımcı Yemekler	n	%
Tavuklu Pirinç Pilavı	22	91,7
Arpa Şehriyeli Pirinç Pilavı	15	62,5
Yoğurtlu Boncuk Makarna	14	58,3
Nohutlu Pirinç Pilavı	13	54,2
Patatesli Börek	13	54,2
Su Böreği	11	45,8
Makarna Kavurma	11	45,8
Şehriyeli Kuskus	9	37,5
Sade Bulgur Pilavı	8	33,3
Özbek Pilavı	1	4,2
Diğer (Pesto Soslu Makarna)	3	12,5

Sebze ve Kurubaklagil Yemekleri	n	%
Fırın Karnabahar	19	79,2
Nohut	16	66,7
Barbunya	14	58,3
Yeşil Mercimek	14	58,3
Ispanak Kavurma	12	50,0
Kuru Börülce Piyazı	9	37,5
ZY Kapuska	5	20,8
ZY Portakallı Pırasa	5	20,8
Diğer (Kuru Fasulye)	3	12,5

Kırmızı Et Yemekleri	n	%
Et Döner	20	83,3
Izgara Köfte	19	79,2
Et Fajita	14	58,3
Çiftlik Kebabı	11	45,8
Ekşili Köfte	5	20,8
Etli Nohut	2	8,3
Diğer (İnegöl Köfte)	1	4,2

Beyaz Et Yemekleri	n	%
Beşamel Soslu Tavuk	19	79,2
Tavuklu Çökertme Kebabı	13	54,2
Tavuk Sote	9	37,5
Tavuk Rosto	3	12,5
Tavuk Pane	2	8,3
Tavuk Külbastı	1	4,2
Diğer (Tavuk Şinitzel)	1	4,2

Tamamlayıcı Yemekler	n	%
Yoğurt	17	70,8
Kadayıflı Muhallebi	17	70,8
Muz	15	62,5
Akdeniz Salatası	14	58,3
İrmik Helvası	14	58,3
Lokma Tatlısı	13	54,2
Portakallı Revani	9	37,5
Fındıklı Keşkül	9	19,5
Meyve Suyu	8	33,3
Ispanak Borani	1	4,2
Diğer (Magnolya, Kestane Şekeri)	3	12,5